

Lückenlos Happy

Thigh-Gap, Bikini-Bridge, Collar-Bones – Was ist daaaaas?!?!

Das ist Magerwahn. Und gefährlich ist es auch.

Tatsächlich liegt Magersein gerade voll im Schönheitstrend, aber: Stooooop! Ob du sehr schlank bist und eine Oberschenkel-Lücke (Thigh Gap) hast und wie groß die ist, oder ob deine Schlüsselbeine – deine Collar-Bones – stark hervortreten, hat mit deiner ganz persönlichen Anatomie, deinen Muskeln und deinem Knochenbau zu tun. Und bei vielen Mädchen und Frauen tritt diese Lücke erst vor dem Erreichen eines gefährlichen Untergewichts bzw. erst bei starker Abmagerung auf; das gleiche mit den Schlüsselbeinen.

Du kannst dir schon ein paar Gedanken um deinen Body machen, denn ein gesunder Körper ist wichtig, klar. Du willst ja mit deinem Körper noch lange und beschwerdefrei leben.

Deswegen: Mind the (thigh-)gap! Diese Magertrends sind ungesund und durchaus gefährlich, denn der Schritt von schlank zu krank ist klein. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Grünzeug und Abwechslung und dazu ausreichend Bewegung sorgen für einen gesunden Körper – and that's it!!! Z. B. mit ein paar Spätsommer-Salaten. Hier haben wir für euch unsere SweetSummerSalads zusammengestellt. Die geben dir Power und dann kannst du auch über so blöde Modetrends hinwegsehen. Denn echte Schönheit und Attraktivität gewinnst du nicht durch deinen Körper – deine Ausstrahlung und dein Lachen sind viel anziehender. Du bist einzigartig – Show it!